

**Parabéns pelo
10.º Aniversário...**

*“A atividade física e os
desportos saudáveis são
essenciais para a nossa
saúde e bem-estar.”*

REPORTAGEM/pag. 06 e 07



Vamos ajudar
o MARTIM

FLASH/pag.02

O sono
das crianças

FLASH/pag.08 e 09

Caminheiros do Agrupamento
de Escuteiros n.º 1054

FLASH/pag.03

Filarmónica de Monte
Redondo

ASSOCIATIVISMO/pag.10

Consolidação de créditos...
Uma possível solução

FLASH/pag.04

Visita ao
Colégio

ESCOLINHA/pag.10

Momentos
Verdes

FLASH/pag.05

J.I. de Monte Redondo
Visita à GNR

ESCOLINHA/pag.11

Transtornos
Alimentares

SAÚDE/pag.08

O desfile
de Carnaval

ESCOLINHA/pag.11

Vamos ajudar o MARTIM



As iniciativas de ajuda ao Martim que decorreram na freguesia nos últimos meses, tiveram os seguintes resultados:

data	entidade	atividade	apuro
25.dez.	Igreja	Peditório(s) do dia de Natal	1.100,00
30.dez.	Café Imperial	Sorteio de cabazes de Natal	250,00
8.jan.	Filarmónica	Concerto de Ano Novo	455,00
8.jan.	(particular)	Passeio de Jeeps	345,00
janeiro	Comissão organizadora	Sorteio	970,00
janeiro	Pré-Primária e Escola 1º. Ciclo	Venda de bolos e bombons	135,00
13.jan.	Os Magníficos	Jantar e espetáculo por Lanydrack	3.000,00
22.jan.	Os Defensores	Passeio de bicicleta e prova de orientação	469,44
março	Comissão organizadora	Sorteio	595,00
TOTAL			7.319,44

Para além destes eventos, houve a recolha de algumas centenas de quilogramas de tampinhas pelo Café Imperial e pelos Tuning Brothers.

A comparticipação do Museu (50% da quotização de 2012 só será apurada mais tarde, uma vez que ainda decorre a campanha de angariação de sócios.

ASSOCIAÇÃO CULTURAL, RECREATIVA, DESPORTIVA E COOPERATIVA DE SISMARIA

Rua José Duarte Rolo, Sismaria

No passado dia vinte e nove de Janeiro foram eleitos os novos corpos gerentes da Associação Cultural, Recreativa, Desportiva e Cooperativa de Sismaria, para o ano de 2012. A sua composição é a seguinte: Assembleia-geral: presidente, António Frazão Vieira; vice-presidente: José de Oliveira Estrada; secretário, Elsa Cristina Crespo Pedrosa; Direção: presidente, Joaquim Manuel da Silva Pedrosa; vice-presidente, Aires Pereira dos Santos; tesoureiro, Albano Marques Duarte Pedrosa; secretário, Dina Patrícia Gonçalves Pedrosa; vogal, Adriano Marques Duarte Pedrosa; Conselho Fiscal: presidente, José Rosa Castanho; vice-presidente, João António Gaspar Azinheiro; secretário, Lina da Silva Castanho.

Enquanto corpos diretivos pretendemos dar continuidade ao trabalho que tem vindo a ser desenvolvido pelos nossos antecessores, visando, essencialmente, a cultura, o recreio e o desporto dos nossos associados, bem como de todas as pessoas que queiram participar nas nossas atividades.

Assim, e de acordo com o nosso plano de atividades, no próximo dia 31 de Março, pela 21.30 horas iremos ter “Noite de Fados” com os “Luangraal”, um grupo de Lisboa, que canta e encanta esta arte de cultura popular portuguesa.

Também no dia 29 de Abril iremos

museu festum

recinto do Museu - 4 e 5 de maio
exposições – jogos tradicionais - porco no espeto
música – dança
(aguardar programa)

FICHA TÉCNICA

Directora: Céline Gaspar; Directores Adjuntos: Lino Loureiro, Carlos Alberto Santos; Chefe de Redacção: Céline Gaspar; Redacção/Publicidade/Assinaturas e serviços administrativos: Rua Albano Alves Pereira nº3 - 2425-617 Monte Redondo LRA; Colaboradores: Agostinho Silva; Ana Carla Gomes; Drª. Carla Pinhal; Casa da Criança; Celso Santos; Clá Fernando Vitorino; EB 1 de Lavegadas; Eliana Carvalho; J.I. Monte Redondo; Joaquim Pedrosa; Marta Nave; Natália Ferreira. Telefones: Tel. 244 685 328 - Fax. 244 684 747 - jfmonteredondo@gmail.com; Produção: RDZ Gráfica; Composição: Cláudio Silva

JURAL, RECREATIVA, OPERATIVA DE SISMARIA

a 2425-625 MONTE REDONDO

ter um dia pleno de atividades. Inicia-se pelas 12,30 horas, com um almoço aberto a sócios e não sócios que queiram participar. Após o almoço, cerca das 15,30 horas teremos tarde de teatro, com duas peças ensaiadas e encenadas pelo nosso conterrâneo e grande amigo João Moital e interpretadas por elementos do “gatas”, grupo amador de teatro da associação da Sismaria. Assim nesta tarde subirão a cenas as comédias “A Farsa de Mestre Pathlein”, de autor anónimo francês do século quinze, e o “Auto da Barca do Inferno” do nosso Gil Vicente. Ainda neste dia, já depois de terminado o teatro e, no âmbito do encerramento da época desportiva da divisão distrital, em que a nossa equipa de futsal participou, procederemos ao sorteio de um vitelo, em que o próprio ditará, in loco, no Polidesportivo, quem será o feliz contemplado.

Desta forma convidamos todos os nossos conterrâneos e amigos, da freguesia de Monte Redondo, e não só, a visitarem-nos e a associarem-se a nós na participação destas atividades salutaras.

Para além disso continuamos com o bar da nossa sede aberto todos os dias da semana.

O presidente da direcção:

(Joaquim Pedrosa)

Caminheiros do Agrupamento de Escuteiros n.º 1054 – Monte Redondo

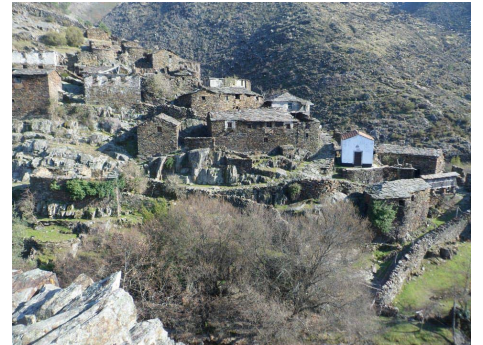
DRAVE

«Ser Caminheiro é ser tudo e ter a humildade de ser quase nada.»

Ser Caminheiro é ser tudo e ter a humildade de ser quase nada. Para o clã Fernando Vitorino- grupo de caminheiros do agrupamento n.º 1054 de Monte Redondo - “Não há



eles e com eles que orienta a sua vida. Se é difícil explicar o que é ser escuteiro, é o ainda mais descrever a ilimitada sensação de ser caminheiro: porque é ser feliz, contribuindo para a felicidade dos outros; é ser mais e cada vez melhor em cada coisa; é fazer tudo sem querer algo em troca, ser humilde; pensar primeiro nos outros; é procurar benefício em tudo sem interesse; é ser livre e ao mesmo



longe, nem distância...” e, por isso, partimos rumo a Drave, aldeia isolada e desabitada no distrito de Aveiro, atualmente base nacional dos caminheiros (entre os 18 e os 22 anos) de todo o país. Sem eletricidade nem acesso a qualquer tipo de tecnologia, vivemos dois dias entregues à natureza, disfrutando do ar puro de um vale no meio das montanhas, isolados da civilização e guiados pelo ritmo do sol. Drave é um lugar inspirador, valorizado pelo difícil caminho até lá chegar. “As

pedras” do caminho, a cedência ao cansaço e o peso das mochilas são meios de fortalecimento e desejo de superação. Ser caminheiro é ser “bastante homem, para saber temer”, “bastante corajoso, para saber vencer” e “bastante humano, para saber amar” esta vivência permite construir um caminho firme enquanto Homem e cristão. O caminheiro está sempre pronto a servir os outros e é por

tempo responsável; é viver despojado do que não é essencial; é amar sem condições. Não é fácil, mas é um ideal de vida e uma certeza que se consolida, à medida que se cresce.

Para quem nunca sentiu o cheiro da liberdade ao respirar o ar da montanha, para quem nunca viu o sol esconder-se atrás dela e nunca sentiu a própria pequenez ao chegar ao cume da sua imensidão ou para todos aqueles que não encontram a surpresa da presença de Deus em cada ser e não descobrem nos outros a força para cada passo é incompreensível saber o que nos move e de onde vem a vontade de continuar o caminho, mesmo com o vento frio a bater no rosto. Para todos os que nunca viveram o escutismo e não sabem no que consiste, é difícil perceber o poder que tem nas nossas vidas.

Drave, assim como todos os outros locais pelos quais já passámos, deixa em nós marcas profundas e duradouras que refletem a coragem, inteligência e amor que adquirimos no caminho até lá. Por ser um local de acesso restrito, apenas partilhado por todos os que vivem este ideal, é que se torna mágico e aparenta a entrada noutra dimensão. É local de renovação que fez de nós pessoas diferentes e que tornou aqueles dias inesquecíveis.

Clã Fernando Vitorino



04 | FLASH

Consolidação de créditos... Uma possível solução

A consolidação de créditos é vantajosa quando as famílias não conseguem pagar as várias prestações ou, simplesmente, tiveram um imprevisto, como desemprego, divórcio, doença ou viuvez.

O que é?

A consolidação consiste em associar dois ou mais créditos, num único banco, de modo a reduzir as mensalidades. A grande vantagem é que, a curto prazo, fica-se apenas com uma única prestação, simplificando a gestão do orçamento familiar, no entanto, acumulam-se mais juros.

Como funciona?

A consolidação de créditos requer um novo empréstimo. Consiste em juntar num ou dois créditos todos os créditos iniciais em dívida, o que implica encargos iniciais. Quando existe crédito à habitação/crédito hipotecário, há uma maior vantagem em consolidar os créditos neste banco, pois é o crédito que tem um maior prazo e uma taxa de juro mais baixa. No entanto, e como nem todas as famílias têm créditos à habitação, a consolidação pode ser feita noutra banco.

• Quando se consolida créditos no mesmo banco onde contraiu o crédito à habitação: A consolidação é feita sob as mesmas condições que o crédito à habitação ou então com ligeiras diferenças. Passa a ter contraído dois créditos: o crédito à habitação já existente e um

crédito multiopções, com o mesmo prazo, onde estão associados todas as restantes dívidas. No entanto, o crédito multiopções acarreta mais custos, nomeadamente, imposto selo.

• Quando se consolida os créditos num banco diferente do banco do crédito à habitação: acarreta custos acrescidos, com um novo crédito e contrato.

• No caso em que não existe crédito à habitação, há a possibilidade de consolidar as dívidas num crédito pessoal, que acarreta custos iniciais com comissões de abertura e penalizações por amortização antecipada.

Desta forma, o ideal é associar os restantes créditos ao crédito à habitação, visto que é o crédito com prazo mais longo e taxa de juro mais baixa.

Após a aprovação da consolidação, procede-se à liquidação dos empréstimos vigentes, excepto o crédito à habitação, e à assinatura do(s) novo(s) contrato(s).

Vantagens e Desvantagens

- A maior vantagem, a curto prazo, é a redução mensal das prestações;
 - A longo prazo, pagam-se mais juros;
 - Novos custos e despesas, nomeadamente, com a abertura do processo ou a penalização por amortização antecipada;
 - Ainda existem poucos produtos específicos para juntar vários créditos num só.
- Actualmente, o Gabinete de Apoio



ao Sobreendividado (GAS) da DECO – Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor, também presta este apoio, no caso de Sobreendividado que tenham crédito à habitação.

Os leitores interessados em obter esclarecimentos relacionados com o Direito do Consumo, bem como apresentar eventuais problemas ou situações, podem recorrer ao Gabinete de Apoio ao Consumidor, bastando, para isso, escreverem para a DECO – Rua Padre Estêvão Cabral, 79-5º, Sala 504-3000-317 Coimbra.

Marta Nave – Gestora
DECO – Coimbra



AGÊNCIA FUNERÁRIA SECO, LDA

MONTIJOS - MONTE REDONDO

Todos os serviços, relacionados com funerais, trasladações e cremações.

TEMOS A SUA DISPOSIÇÃO "SERVIÇOS-APÓS FUNERAL"

- Serviço Floral
- Serviço de Canteiro

* Tratamos, gratuitamente, de toda a documentação para a obtenção de benefícios sociais.



FILIAL: Charneca dos Montijos, E.N. 109 N° 67A - R/C E - Montijos
2425-618 Monte Redondo * Tel/Fax: 244 686 322 - 969 847 356

SEDE: Rua de Tomar, 59 R/C - Leiria * Tel: 244 834 826 - 966 040 046

ESCOLA Karaté

Monte Redondo



MOTOR CLUBE





MOTOR CLUBE - Monte Redondo

TERÇAS E QUINTAS

18:00H ÀS 19:00H

CONTACTO 962721141 - 919224369

APOIOS:

Início previsto em Maio

Momentos Verdes

Associação Ecológica “Os Defensores”



Os resíduos sólidos urbanos (RSU), vulgarmente denominados por lixo doméstico, têm tendência a aumentar, sendo a capacidade dos aterros finita, e os impactos, económicos, sociais e ambientais cada vez maiores. Torna-se assim, necessário consciencializar a população para a problemática ambiental, no sentido de minorar este problema.

Quando olhamos para o nosso lixo doméstico, verificamos que muito é composto por matéria orgânica, que pode ser facilmente reciclada ou composta.



Ação do Homem

O homem é parte integrante do meio ambiente, como qualquer espécie de ser vivo. As comunidades humanas são responsáveis pelo meio em que vivem e devem contribuir para a sua preservação.

O homem transforma o meio ambiente com a finalidade de obter as condições que lhe assegurem o seu modo de vida. Porém, torna-se primordial que essa transformação seja cuidadosa e equilibrada para manter a capacidade do meio ambiente.

Será fundamental que toda a humanidade aprenda a corrigir a sua forma de viver, os seus hábitos, os seus costumes, evitando o gasto desnecessário de água, energia ou outros recursos naturais, pois só assim se pode prevenir a escassez.

Resíduos sólidos

Segundo a Fundação Nacional de Saúde em 2006 “os resíduos sólidos são materiais heterogêneos (inertes, minerais e orgânicos) resultantes das actividades humanas e da natureza, os quais podem ser parcialmente utilizados, gerando entre outros aspectos, protecção à saúde pública e a economia de recursos naturais.”

De modo geral, os resíduos domésticos

e de jardinagem são compostos de restos de alimentos, papel, plástico, metal, trapos, podas, madeira, entre outros.

Para minimizar os impactos causados pelos resíduos produzidos, é necessário envolver os cidadãos por meio de programas educativos que enfatizem os bons hábitos e a preservação do meio ambiente.

Todos nós produzimos lixo, logo, fazemos parte deste problema, mas podemos também fazer parte da solução: reduzindo o necessário, reutilizando o máximo e praticando a compostagem. Até porque, nos traz benefícios a todos, nomeadamente: a diminuição da quantidade de lixo, a diminuição da exploração dos recursos naturais, a redução do consumo de energia, a redução da poluição do ar das águas e do solo.

A disposição inadequada de resíduos sólidos muitas vezes sem qualquer forma de tratamento, origina graves problemas ambientais e de saúde pública.

“ Será fundamental que toda a humanidade aprenda a corrigir a sua forma de viver

Compostagem

“A compostagem é hoje definida como um processo aeróbio controlado, desenvolvido por uma população de microrganismos, que se realiza em duas fases distintas: na primeira ocorrem as reacções bioquímicas de maturação, predominantemente termofólicas e na segunda ocorre o processo de humificação”.(Pereira Neto cit in Mesquita, 1992:4)

O período de compostagem depende, fundamentalmente, do processo utilizado e do tipo de material a ser composto.

O **ar** é necessário para que a matéria orgânica seja decomposta num ambiente aeróbio, isto é, na presença de oxigénio. A **humidade** deve ser mantida para assegurar a compostagem activa. O **calor** é o resultado do trabalho dos microrganismos que decompõem os materiais orgânicos. Quanto mais elevada a temperatura mais trabalho está a ser realizado pelos microrganismos. A temperatura desejável será 55° c. A **localização do compostor** também é importante para obter uma boa compostagem, deve de estar num local de boa drenagem e ter um misto de sombra e sol. O tempo de compostagem pode variar, entre 2 a 3 meses.



Materiais a compostar:

Todos os materiais orgânicos têm uma mistura de carbono (C) e azoto (N). Os produtos que contêm carbono são em geral de cor castanha, os materiais que contêm azoto são em geral de cor verde. No entanto, tem que haver um equilíbrio entre os elementos ricos em carbono e azoto.

Verdes (ricos em azoto) - Folhas verdes; ervas daninhas; restos de vegetais, frutas; borras de café; sacos de chá; pão; flores; etc.

Castanhos (ricos em carbono) - Folhas secas; restos de relva seca, casca de batata; palha; papel (quantidade limitada); serradura (quantidade limitada), etc.

Embora seja possível usar a maioria de resíduos orgânicos, nem todos são indicados, dado que, podem dar origem a odores ou atrair animais.

Assim, não devem ser utilizados: restos de comida; produtos lácteos; produtos gordos; resíduos de animais de estimação; cascas de frutos secos; plantas com doenças ou infestadas com insectos; cinzas de carvão; entre outros.

O Defensor
Celso Santos

06 | REPORTAGEM

Parabéns pelo
10.º Aniversário...

O Ginásio WINFIT – Centro de atividades físicas de Monte Redondo, foi inaugurado no dia 1 de abril de 2002 e conta com a colaboração de vários professores credenciados dedicados, energéticos, qualificados e preocupados, acima de tudo, em criar um envolvimento de qualidade, onde todos se sintam bem. Proporciona atividades de grupo como step, localizada, GAP, hip hop, yoga, entre outros, está equipado com máquinas, para musculação e cardiofitness. Encontra-se bem situado (à beira da Estrada Nacional 109), com fácil acesso e bom estacionamento. Num ambiente acolhedor, agradável, informal, profissional, reúne tudo o que é necessário para uma boa saúde física e mental e um serviço de qualidade.



Conversámos com a sua proprietária, Isabel Moita Ferreira, de 44 anos, natural de França, mas que cresceu e recebeu toda a sua educação e formação em Portugal.

Isabel Ferreira conta com um currículo académico e profissional muito completo e diversificado. Começou por concluir o Bacharelato do Curso de Técnico de Línguas e Turismo – Lisboa, tendo depois frequentado vários cursos superiores ligados à Literatura Portuguesa e Línguas Estrangeiras Aplicadas e ao Desporto. Posteriormente, formou-se como Professora de Yoga, Indoor Cycling, Musculação, Aeróbica Desportiva, Dança e Nutrição, entre outras formações.

Após ter passado por várias experiências profissionais, desde 2002 que é proprietária/gerente do ginásio “WINFIT – Centro de Atividades Físicas, com as funções de gerente e de instrutora de condição física: cardio, musculação, step, localizada, ritmos, stretching, yoga, acumulando igualmente as funções de administrativa e de atendimento ao público.

Apesar de viver no Pilado, Marinha Grande,

a Isabel escolheu a vila de Monte Redondo para montar o seu negócio, pois após um estudo de mercado, concluiu que não existia nenhum espaço desta natureza em Monte Redondo nem arredores e que a população aderiria com grande vontade e necessidade a este espaço.

Notícias de Monte Redondo: Isabel, quais são as vantagens de frequentar um ginásio?

À parte de todos os benefícios para a saúde física e mental, apontam-se os seguintes, entre outros: os ginásios estão equipados com uma grande variedade de máquinas (de resistência muscular, pesos livres e de cardio) e outros acessórios, reunindo num só local tudo o que é necessário para as mais variadas atividades físicas, onde é possível alcançar diversos objetivos de treino (gerais ou específicos).

O exercício é supervisionado por profissionais credenciados, permitindo a realização de atividade física planeada, adequada e segura, de modo a alcançar os objetivos pessoais, respeitando a individualidade de cada um.

Existe um maior compromisso. Uma vez feito o investimento numa inscrição, seguro e mensalidade, as pessoas sentem a necessidade/obrigação de cumprir e tirar vantagem de tal investimento. É sabido que “tudo o que é de graça” é subvalorizado.

O compromisso de fazer exercício em casa ou na rua é algo extremamente difícil de manter, porque se arranjam todas as desculpas para adiar a sua realização.

Em tempo de chuva frio ou demasiado calor não é agradável fazer exercício ao ar livre pelo que frequentar o ginásio é mais uma vantagem.

À medida que se vão vendo e sentindo resultados positivos (músculo-esqueléticos, fisiológicos, estéticos, mentais...), as pessoas sentem-se bem e motivadas para continuar, o que aumenta a sua autoconfiança.

O exercício planeado, orientado e acompanhado por um profissional tem sempre maior sucesso. Quem exercita mantém-se motivado através de planos de treino regularmente revistos e adaptados conforme a sua evolução e necessidade.

Por fim, e não menos importante, é um local de interação positiva, convívio, socialização, “descompressão”, amizade ...

Notícias de Monte Redondo: Que benefícios se podem retirar da atividade física?

A atividade física é um meio de prevenção

de doenças e uma das melhores formas de promover a saúde de uma população.

A atividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par de alimentação saudável, vida sem tabaco e outras substâncias perigosas para a saúde.

A prática regular de atividade física e o desporto beneficiam, física, social e mentalmente, toda a população, homens ou mulheres de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades.

A atividade física é para o indivíduo um forte meio de prevenção de doenças e para os governos um dos métodos com melhor custo-efetividade na promoção da saúde de uma



população.

Para além disso, a atividade física reduz o risco de doenças cardiovasculares, de alguns cancros e de diabetes tipo 2. Estes benefícios são mediados por muitos mecanismos: em geral, consegue-se através da melhoria do metabolismo da glicose, da redução das gorduras e da diminuição da tensão arterial. A participação em atividades físicas pode melhorar o sistema músculo-esquelético, o controlo do peso corporal e redução dos sintomas de depressão.

Também existem benefícios económicos como a redução de custos dos sistemas de saúde; o aumento da produtividade e a melhoria do ambiente físico e social.

Notícias de Monte Redondo: Qual a quantidade de exercício físico que é necessária para melhorar e manter a saúde?

Os benefícios para a saúde geralmente são obtidos através de, pelo menos, 30 minutos de atividade física cumulativa moderada, todos os dias. Este nível de atividade pode ser atingido diariamente através de atividades físicas agradáveis e de movimentos do

REPORTAGEM | 07

corpo no dia-a-dia, tais como caminhar para o local de trabalho, subir escadas, jardinagem, dançar e muitos outros desportos recreativos.

Podem ser obtidos benefícios adicionais através de atividade física diária moderada de longa duração: crianças e adolescentes necessitam de 20 minutos adicionais de atividade física vigorosa, três vezes por semana e o controlo do peso requer pelo menos 60 minutos diários de atividade física vigorosa/moderada.

Durante a nossa visita ao Ginásio Win Fit, conversámos com alguns dos clientes. Deixamos aqui o seu testemunho.

Nome: Luís Ramiro

Idade: 16 anos

Morada: Monte Redondo

Profissão: Estudante

Opinião: Frequenta o Ginásio há um ano. Deixou o futebol e, para não engordar nem estar parado, decidi inscrever-se no ginásio. Faz exercício duas vezes por semana durante uma hora. Segue um Plano de treino de manutenção e ganho de massa muscular. Está muito satisfeito e recomenda o espaço pela sua boa localização, a paisagem é agradável, os funcionários são simpáticos e motivadores.

Nome: João Ferreira

Idade: 29 anos

Morada: Picoto

Profissão: solicitador

Opinião: Frequenta o Ginásio há um ano. Inscreveu-se no ginásio pela proximidade do espaço, pelo próprio espaço e pela necessidade de fazer algum exercício físico. Segue um Plano de treino de cardio e musculação. Aconselha os nossos leitores a inscreverem-se no ginásio e a fazerem exercício físico, pois nos dias de hoje é preciso evitar as doenças cardiovasculares e o sedentarismo. Recomenda o espaço, pois os horários são bastante flexíveis e pode frequentar-se depois do trabalho ou aos sábados.

Nome: Bruno Marques

Idade: 26 anos

Morada: Paço – Monte Redondo

Profissão: Empregado de balcão

Opinião: Frequenta o Ginásio há três anos. Inscreveu-se no ginásio, porque deixou de jogar futebol e quis manter a atividade física e escolheu o WINFIT pela proximidade de casa e porque tinha amigos que já o frequentavam. Segue um Plano de treino que vai variando regularmente, de acordo com os objetivos a alcançar. Recomenda o espaço, pois existe um bom ambiente, é bastante completo ao nível do equipamento, bem cuidado, higiénico e a instrutora é dedicada

e preocupada. Faz um apelo a todas as miúdas a partir dos 18 anos para que se inscrevam no ginásio (risos...).

Nome: Ana Paula Aguiar

Idade: 26 anos

Morada: Bajouca

Profissão: Doméstica

Opinião: Frequenta o Ginásio há três anos, com algumas interrupções. Inscreveu-se no ginásio para emagrecer. Escolheu o WINFIT casualmente. Segue um Plano de treino de trabalho cardiovascular e de tonificação muscular. Recomenda o espaço, pois existe é bastante completo ao nível do equipamento e a instrutora é muito dedicada. Aconselha a frequência do ginásio, por questões de saúde e estética.

Nome: Ricardo Pereira

Idade: 29 anos

Morada: São Miguel

Profissão: Gestor de Produção

Opinião: Frequenta o Ginásio há um ano e um mês. Conheceu o ginásio WINFIT através de amigos e inscreveu-se, porque gosta, faz bem à saúde e à aparência e também devido à localização. Segue um Plano de treino, embora nem sempre o cumpra à risca, por opção própria, apesar de a instrutora tentar que o faça. Aconselha a frequência do ginásio, pois as relações interpessoais são muito agradáveis, tanto por parte dos frequentadores do ginásio como por parte da instrutora.



*** OFERTA DA INSCRIÇÃO até 20 de Abril**

O verão aproxima-se e a preocupação em cuidar do seu corpo e atingir as medidas perfeitas aumenta. No ginásio WINFIT encontra profissionais credenciados, em diversas áreas, que estão ao seu dispor para melhorar a sua imagem, saúde e bem estar.



**CARDIOFITNESS
MUSCULAÇÃO
STEP
LOCALIZADA
GAP
YOGA**

TIRE OS SEUS TÊNIS DO ARMÁRIO e VENHA TER CONNOSCO!

Rua Dr. Luís Pereira da Costa, 94 - R/C Dt
2425-917 Monte Redondo (ao lado do BPN)

Tel.: 244 685 969 - Telm.: 962 548 104

Ana Carla Gomes

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO				
AULAS DE GRUPO				
2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
21H00 Step / Localizada		20H30 Step / Localizada		
CARDIOFITNESS E MUSCULAÇÃO				
2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
10H00-12H30 15H30 - 21H00	14H30 -21H30	10H00-12H30 15H30 - 21H00	14H30 -21H30	16H00 - 19H00

08 | SAÚDE/PSICOLOGIA

Transtornos Alimentares



Eliana Carvalho
Licenciada em Enfermagem
pela Escola Superior de Saúde de Leiria

Disfunção alimentar, ou transtorno alimentar, é um termo amplo usado para designar qualquer padrão de comportamentos alimentares que causam severo prejuízo à saúde de um indivíduo. Geralmente apresentam as suas primeiras manifestações na infância e na adolescência.

Os transtornos alimentares prevalecem sobretudo entre raparigas adolescentes e jovens adultas, mas cerca de 5 a 10% dos casos também ocorrem com rapazes. As vítimas sentem-se normalmente impotentes em relação às suas vidas, sofrem de baixa auto-estima e têm uma fraca imagem do seu corpo. Usam a comida, seja a restrição da comida ao ponto de passarem fome, o ou excesso de comida ao ponto de ficarem obesos, como forma de ganhar controlo sobre alguns aspectos das suas vidas.

Algumas formas comuns de transtorno alimentar são:

- A Anorexia Nervosa é um transtorno emocional que consiste numa perda de peso derivada e num intenso temor da obesidade, as pessoas restringem a ingestão de comida, às vezes para valores tão baixos como 300 calorias por dia.

- A Bulimia Nervosa é um transtorno mental que se caracteriza por episódios repetidos de ingestão excessiva de alimentos num curto espaço de tempo, que resultam num consumo de calorias muito superior ao necessário, seguido por uma preocupação exagerada sobre o controlo do peso corporal, que leva a pessoa a adoptar condutas inadequadas e

perigosas para sua saúde, entre as quais, as mais usadas são o vomito ou o uso de laxantes para eliminar a comida do corpo.

- O Transtorno de Compulsão Alimentar e excesso compulsivo de alimentação ocorre quando as pessoas comem em demasia mas não vomitam a comida e ganham peso em excesso, ou seja ficam obesas.

- A Ortorexia é a obsessão doentia por alimentação saudável, o que em excesso e não regulado pode ser prejudicial.

- E a Vigorexia caracterizada pelo excesso de preocupação em ter um corpo forte, os portadores desse transtorno ficam horas exercitando a sua musculatura, chegando mesmo a tomar esteróides anabolizantes que aumentam a massa muscular do corpo.

Todos estes Transtornos Alimentares compartilham alguns sintomas em comum, tais como, desejar uma imagem corporal perfeita e favorecer uma distorção da realidade diante do espelho. Isto ocorre porque, nas últimas décadas, ser fisicamente perfeito tem-se convertido num dos objectivos principais da sociedade. É uma meta imposta por novos modelos de vida, nos quais o aspecto físico parece ser o único sinónimo válido de êxito, felicidade e, inclusive, saúde.

Dos factores responsáveis, destacam-se: histórico de transtorno alimentar na familiar, histórico de transtornos de humor na família (como depressão ou transtorno bipolar), famílias autoritárias (anorexia) ou negligentes (bulimia), contexto sociocultural caracterizado pela extrema valorização do corpo magro, disfunções no metabolismo da serotonina e noradrenalina, experiência sexual traumática e certos traços de personalidade (baixa auto-estima, introversão, perfeccionismo, impulsividade, instabilidade afectiva, entre outros).

O tratamento mais eficaz deve ser multidisciplinar, com acompanhamento médico, nutricional e psicológico. Os procedimentos podem passar por medicação com psicotrópicos, realização de psicoterapias, acompanhamento da evolução dos sintomas e prevenção ou contenção das possíveis patologias associadas. Em casos graves, quando o peso corporal está a mais de 25% abaixo do mínimo ideal (por exemplo abaixo, de 45kg quando o ideal é 60kg), pode ser necessária hospitalização. Em caso de obesidade mórbida pode ser feita cirurgia.

O sono das crianças de acordo com o Método Estivill

Dra. Carla Pinhal
Psicóloga

O sono, como todos os grandes equilíbrios da vida, é o reflexo do equilíbrio total da criança, em particular da sua segurança afectiva e relacional. O estabelecimento e a manutenção de padrões estáveis de sono nocturno é da maior importância para a criança e para os pais. Para a criança, um sono adequado de noite é uma pré-condição essencial para um bom alerta durante o dia e para uma boa resposta a interações sociais e outros estímulos ambientais.

A hora de dormir dos filhos é uma ocasião desgastante para muitos pais. O bebé acorda muitas vezes durante a noite para ser alimentado, ou, já maior, nega-se a ir para a cama, a dormir, ou ainda insiste em levantar-se.

Com 4-6 meses de idade, 90% dos bebés estão em condições de dormir tranquilos a noite toda e deixar que os pais também o façam.

Para evitar esses transtornos, é importante ensinar à criança onde dormir (na cama própria, se possível) e quando dormir (ou seja, à noite). E também a dormir por si mesma e a voltar a dormir por si mesma quando acordar durante a noite. Alimentar o seu filho de madrugada, permitir que ele fique acordado até sentir-se exausto ou deitá-lo a seu lado para fazê-lo dormir são procedimentos que apenas prolongam os problemas. Quando a criança se recusa a ir para a cama, muitos pais curvam-se ante a teimosia, permitindo aos filhos ver televisão até que adormeçam ou permanecerem acordados até a hora em que os adultos vão dormir. Não deveremos esquecer que as crianças têm necessidades de sono diferentes de acordo com a idade.

O Método do Doutor Eduard Estivill, responsável pela Unidade de Alterações do Sono do Instituto Dexeus de Barcelona, é um dos mais seguidos actualmente e, segundo os que o experimentaram, funciona em 95% dos casos. Para ele, o principal é ensinar o hábito do sono, que dormir se converta em algo rotineiro e mecânico e que

não suponha um trauma.

Crianças dos 3 meses aos 6 meses:

• Distinção entre a luz típica do dia e a escuridão própria da noite. A criança, a partir dos primeiros meses, deve associar que de dia há luz (evitar que a criança durma durante o dia em completa escuridão) e que quando é noite está completamente escuro (não utilizar durante a noite pequenas luzes ou luzes indirectas de outras divisões da casa).

• Diferenciar o ruído habitual no dia e o silêncio da noite. Durante o dia a criança deve aprender a dormir com os ruídos habituais que existem numa casa, vozes que conversam, música, ruídos típicos da cozinha, etc. No entanto, durante a noite deve-se tentar que os ruídos sejam menos intensos, baixando o volume da televisão, não elevando a voz... Sempre sem exagerar, não é necessário um silêncio absoluto para que um bebé durma.

• Estabelecer a rotina diária: um horário ordenado e repetitivo. É muito aconselhável deixar o banho da criança para antes da sua última refeição.

• A criança deve dormir no berço no mesmo quarto que os seus pais mas nunca na cama deles.

• Fixar uma hora para ir dormir diariamente. Aconselha-se no inverno pôr a criança a dormir entre as 20 horas e as 20h30 e uma hora depois no horário de verão.

• Estabelecer uma série de rotinas prévias ao momento de dormir que devem ser repetidas diariamente. Por exemplo, ler um conto antes de ir para cama, dizer-lhe as mesmas palavras. Sempre sem brincadeiras nem acções que possam excitar a criança nos momentos prévios ao sono nocturno. Podem usar-se bonecos de peluche, chupetas... que acompanhem a criança enquanto dorma.

• Diferenciar o seu quarto de outras divisões da casa. O seu quarto é o lugar escolhido para dormir, por isso a criança não deve comer nele. Devemos separar a comida do sono.

• Se a criança chora no momento de dormir, pode dever-se a diferentes causas que devemos solucionar antes de voltar a deitá-lo. Pode ser que precise de mudar a fralda, que tenha frio ou calor, que a última refeição do dia tenha sido insuficiente e que tenha fome, que não esteja bem de saúde, etc.

• No caso de que tudo esteja bem e que a criança chore no momento de dormir, tanto pais como educadores não devem atender ao primeiro choro, talvez se a criança tenha um pouco mais de tempo não continue a chorar.

Crianças com mais de 12 meses:

• Determine a que hora quer que seu filho vá para a cama (que deverá ser a mesma durante toda a semana) e crie um ritual para marcar o momento. Por exemplo, dar banho, vestir o pijama ou outra roupa, jantar, fazê-lo escovar os dentes, ler-lhe uma história, etc. Nessas ocasiões, procure tornar o ambiente calmo, escuro e confortável (nem excessivamente quente nem excessivamente frio) e evite deixar a criança agitada por estímulos, como brincadeiras ou cócegas.

• Assegure uma cama confortável que seja utilizada apenas para dormir e não para outras actividades (por exemplo, para ler, ver televisão ou ouvir música)

• O seu filho deve ser deitado ainda acordado.

• Se o seu filho quer conversar consigo na hora de dormir. Procure fazer isso no quarto dele, não no seu. Assim, ao dizer “boa noite” você sai do quarto deles e não eles do seu.

• Nunca suspenda o ritual nocturno para punir um mau comportamento. Mesmo que o tenha posto de castigo, não o deixe adormecer com a noção de que está zangado com ele.

• Encoraje seu filho a ter um brinquedo, um travesseiro ou uma coberta de estimação. Isso dar-lhe-á segurança, porque você não estará ao lado dele na hora de dormir ou de acordar.

• O ciclo de sono é interrompido por despertares breves, em que há movimentos. Evite falar ou tocar no seu filho nestes momentos, caso contrário está a favorecer o seu acordar.

• Após os 6 meses de idade evite alimentá-lo à noite (uma vez que o seu filho não precisa de comer à noite para crescer).

• Se acha que o seu filho tem medo, deixe a porta aberta e uma luz de presença.

O que não devemos fazer para o adormecer de acordo com o Método Estivill

- Cantar
- Embalá-lo no berço ou nos braços
- Passeá-lo no seu carro
- Dar-lhe palmadinhas ou acariciá-lo
- Dar-lhe o biberão ou água
- Pô-lo na nossa cama

O Dr. Estivill considera que as consequências mais importantes do mau sono das crianças são:

Em lactentes e crianças pequenas:

- Choro fácil
- Irritabilidade, mau humor
- Falta de atenção
- Dependência de quem o cuida
- Possíveis problemas de crescimento

Em crianças em idade escolar:

- Fracasso escolar
 - Insegurança
 - Timidez
- Nos pais:
- Insegurança
 - Sentimentos de culpa
 - Mutuas acusações de mimos (o que pode prejudicar a relação do casal)
 - Frustração perante a situação
 - Sensação de impotência e fracasso
 - Cansaço

Informação retirada do Livro “Método Estivill – Guia Rápido para os Pais Ensinarem os Filhos a Dormir” de Eduard Estivill; da Dom Quixote

Para esclarecer qualquer dúvida ou enviar uma sugestão podem encaminhar a v/ mensagem para o email: carla.pinhall@gmail.com

FD Funerária Domingues, Lda

Sede

Souto da Carpalhosa

Tlm.967033542/963022997

Tel.Fax244613315

www.funeraria-domingues.com

Loja de Artigos Religiosos

Leiria

Tel./fax:244825847

Tlm.962900546

Galerias Jardins do Lis



10 | ASSOCIATIVISMO/ESCOLINHA

Filarmónica de Monte Redondo – Senhora da Piedade CONVOCATÓRIA / ASSEMBLEIA GERAL

Dia 14 de Abril, 21,30 horas
(na nova Sede, edifício do Instituto)

Com a seguinte ordem de trabalhos:

- 1 - Apresentação de contas (2011)
- 2 - Plano de Actividades e Orçamento (2012)
- 3 - Eleição de Corpos Gerentes para o próximo triénio (2012 - 2015)
- 4 - Outros assuntos de interesse

De acordo com os Estatutos, convocam-se todos os Sócios e Benfeitores para esta Assembleia Geral, a decorrer na nova Sede – edifício do Instituto, frente à igreja.

As listas para os Corpos Gerentes deverão ser entregues à Mesa da Assembleia até o início dos trabalhos.

Se à hora marcada não estiver presente mais de metade dos associados, a Assembleia decorrerá meia hora depois com os elementos presentes.



Monte Redondo, 09 de Março de 2012
O Presidente da Mesa da Assembleia
Agostinho Silva

CARNAVAL

No dia 17 de fevereiro a Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa e escolas e J. Infância do Agrupamento, desfilaram pelas ruas de Monte Redondo celebrando o Carnaval. Foi um momento divertido e animado. Mas, a verdadeira animação aconteceu nos dias anteriores, quando todos preparavam ou colaboravam na

Casa da Criança Maria Rita Patrocínio Costa

preparação das suas máscaras e disfarces. Os mais pequenos vestiram-se de palhaços, da gata Kitty e de pandas, enquanto os mais velhos optaram pelos animais da selva: girafas, tigres, leões, papagaios e elefantes, explorando assim um novo tópico do projecto pedagógico Meninos de todas as Cores - Viagem a África....



Visita ao Colégio

“Dr. Luís Pereira da Costa”

Integrado na semana da leitura que decorreu de 6 a 9 de Março, o nosso jardim de Infância de Monte Redondo, recebeu um convite da sala do 3º ano de escolaridade para assistir às várias apresentações: Poemas



da “Mentira e da Verdade” ouvir a canção dos “Amigos” assim como um filme “Os Amigos são cor”, apresentado pelo grupo.

Foi um momento de partilha e saberes entre os dois níveis de ensino, porque as crianças do Jardim de Infância também apresentaram um Poema para o dia do “PAI”.

Poema

Com a mão direita
Faço-te um **miminho**
Com a mão esquerda
Faço-te um **carinho**
E com as duas mãos
Fiz esta linda **prendinha**
E dou-te um **Xi-coração**.

J.I. de Monte Redondo

Visita à GNR de Monte Redondo

No dia 09 de março de 2012, as crianças do Jardim de Infância de M. Redondo, fizeram uma visita de estudo à GNR desta vila.

A atividade insere-se no PAA e PCT



comunicação utilizados pela GNR,

- Equipar-se como um GNR,
- Entrar no veículo e observar equipamento e modo de funcionar,
- Observar a Ação dos cães pisteiros,



desenvolver ao longo do ano: Aprender a crescer... Crescer em cidadania.

Contámos com a ajuda de elementos da escola segura de Leiria, desde o J.I. até ao posto da GNR e vice versa.

As crianças participaram em vários momentos:

- Observação e contacto com os meios de

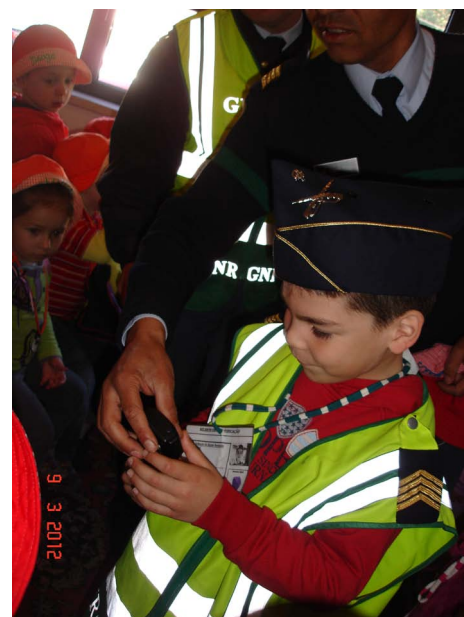
- Visionamento de filme sobre segurança (tinoni)

O objetivo desta visita foi proporcionar às crianças um melhor conhecimento da instituição e do papel desta na sociedade.

As crianças foram envolvidas em várias atividades para melhor compreenderem o serviço e os objectivos da GNR.

Com esta interação ficam reforçadas algumas normas de segurança dentro e fora do ambiente escolar. As crianças ficaram assim mais enriquecidas.

Agradecemos toda a disponibilidade da GNR de monte redondo.



Trabalho elaborado pelas crianças da sala 2



No final cada aluno ofereceu uma surpresa às crianças convidadas.

Jardim de Infância de Monte Redondo / sala 1

O desfile de Carnaval

Este ano juntámo-nos às outras escolas e jardins de infância da freguesia para participar no desfile de Carnaval, pois tivemos a colaboração da Junta de Freguesia no transporte.

Um dos temas do nosso projeto de escola são as lendas de Portugal e, como tal, trabalhamos a lenda do “Milagre das Rosas” e os nossos pais, maioria mães, dedicaram-se durante algumas noites à confeção dos nossos fatos. Assim, para além do rei D. Dinis e da rainha Santa Isabel, as meninas

iam vestidas de aias, os rapazes de soldados do rei, algumas mães representaram o pinhal de Leiria e outras as rosas do milagre.

Para que tudo corresse dentro da ordem e segurança necessária, tivemos a ajuda da GNR.

Neste dia as ruas de Monte Redondo ficaram animadas, coloridas e bastante movimentadas.

EB 1 de Lavegadas



7º BTT MR 25/50

Monte Redondo—Leiria

15
Abril

2012

Percursos:

25 Km - Passeio ★★

50 Km - Raid ★★★★★

Organização:



Associação Ecológica "Os Defensores"



Agenda:

Concentração: 8:00

Partida: 9:00

Local: Largo da Estação
Monte Redondo—Leiria

Inscrição: 7 Pedaladas

*Reforço Alimentar

*Lembranças para todos

*Banhos Quentes

*Lavagem de Bicicletas

Inscribe-te já:

Email: osdefensores@sapo.pt

Blog: defensores-monterredondo.blogspot.com

blogspot.com

Contactos:

Tino Vicente: 914957975

Idílio : 964459234

* Uso Obrigatório de capacete

* A organização não se responsabiliza por qualquer tipo de acidente



10:00 h. - Futebol Feminino
11:00 h. - Futebol Velhas Guardas
12:30 h. - Almoço
14:00 h. - Torneio de Sueca
20:00 h. - Jantar
21:30 h. - DANÇA CONTEMPORÂNEA
APRESENTAÇÃO DE VIOLINO
HIP-HOP
DANÇA DO VENTRE
23:00 h. - ANIMAÇÃO

ANGARIAÇÃO FUNDOS PARA O NOVO PROJETO

motor-club
MOTOR-CLUBE
MONTE REDONDO
LEIRIA



12:30 h.
ALMOÇO

(ARROZ À VALENCIANA 12,50 EUROS)

15 ABRIL 2012
ADQUIRA OS DOIS BILHETES POR 16,50 EUROS

ORGANIZAÇÃO: IGREJA PAROQUIAL
MONTE REDONDO



Fados

16:00 H.
IGREJA PAROQUIAL
MONTE REDONDO

BILHETE 5 EUROS